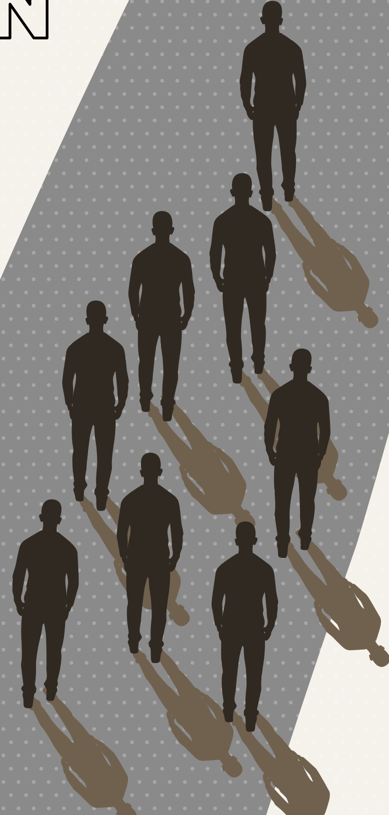
અંક : ૩૨ માર્ચ ૨૦૨૫

દશનામ

સરક્યુલર

The POWER of DECISION





વર્ષ : ૦૩

•

અંક : ૩૨
વિશેષાંક : ૦૫

•

માર્ચ ૨૦૨૫

•

તંત્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી
મો. 9898 550 833

•

E-mail
dashnamcircular@gmail.com

•

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
જામજોધપુર / સુરત.

•

ડિઝાઈન
જી.પબ્લીકેશન્સ
સુરત.

•

પ્રાપ્તિ સ્થાન


વોટ્સએપ ગ્રુપ JOIN


ટેલિગ્રામ ચેનલ JOIN


ગુગલ ડ્રાઈવ CLICK


INTERNET Archive ગુજરાતી **ઓડિયો** સાથે. CLICK

તંત્રીલેખ...

નિર્ણય શક્તિ...

નિર્ણય શક્તિ એ ન્યાયનું પ્રતિક છે. ન્યાયાધીશ બંને પક્ષનું તટસ્થ ભાવે સાંભળીને યોગ્ય નિર્ણય લે છે. એક અયોગ્ય નિર્ણય કોઈનું જીવન બરબાદ કરી શકે છે. વિકટ સંજોગોમાં અનેક વિકલ્પોમાંથી યોગ્ય અને સચોટ વિકલ્પની પસંદગીનું નામ છે નિર્ણય શક્તિ.

રોજબરોજના જીવનમાં ડગલે ને પગલે નિર્ણય શક્તિની આવશ્યકતા રહે છે. કોઈક ખોટા નિર્ણયને કારણે જીવનભર પસ્તાવું પડે એવું પણ બને. ચારે તરફથી, સમસ્યાઓથી ઘેરાયેલ વ્યક્તિની નિર્ણય શક્તિ કુંઠિત થઈ જાય છે. પરંતુ ત્યારે જ તેની સૌથી વધુ આવશ્યકતા હોય છે. યોગ્ય નિર્ણય તેને નુકસાન થવા દેતો નથી. ઘરમાં કે વ્યવસાયમાં બધે નિર્ણય શક્તિ જ સફળતા અપાવે છે.

સચોટ નિર્ણય માટે ચિત્તશુદ્ધિ આવશ્યક છે. બુદ્ધિને આગ્રહ, હઠાગ્રહ અને દુરાગ્રહથી મુક્ત અને સ્વચ્છ બનાવવાથી તે સાચો નિર્ણય લઈ શકે છે.

નિર્ણય શકિતની મદદથી વ્યકિત સમસ્યાઓના ચક્રવ્યુહમાંથી બહાર નીકળી શકે છે. યોગ્ય સમયનો યોગ્ય નિર્ણય સફળતા અપાવે છે. જીવનપથ નિર્વિઘ્ન બની રહે છે.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

દશનામ

ⓔ સરક્યુલર

... અનુક્રમણિકા ...

ધ્યાન
સાધના



વિપશ્યના કેવી રીતે કરવામાં આવે છે ?



પિતામ્બરપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત

વિપશ્યના એ માનવજાતના ઇતિહાસમાં સૌથી મહત્વપૂર્ણ ધ્યાન પ્રથા છે. વિપશ્યના દ્વારા બુદ્ધત્વ પ્રાપ્ત કરનારા લોકોની સંખ્યા અન્ય કોઈપણ પદ્ધતિ કરતાં વધુ છે. વિપશ્યના અદ્‌ભુત છે! વિપશ્યના શબ્દનો અર્થ થાય છે: જોવું, પાછળ જોવું. બુદ્ધ કહેતા: ઇહી પાસિકો, આવીને જો! બુદ્ધ કોઈ પણ માન્યતાનો આગ્રહ રાખતા નથી. બુદ્ધના માર્ગ પર ચાલવા માટે, ભગવાન કે આત્મામાં વિશ્વાસ કરવો જરૂરી નથી. બુદ્ધનો ધર્મ આ પૃથ્વી પર એકમાત્ર એવો ધર્મ છે જેને કોઈ પણ પ્રકારની માન્યતા, પૂર્વગ્રહ, શ્રદ્ધા વગેરેની જરૂર નથી. બુદ્ધનો ધર્મ એકમાત્ર વૈજ્ઞાનિક ધર્મ છે. બુદ્ધ કહે છે: આવો અને જુઓ. માનવાની કોઈ જરૂર નથી. જુઓ, પછી સ્વીકારો. અને જેણે તે જોયું છે, તેણે તેના પર વિશ્વાસ કરવાની જરૂર નથી; મારે તે સ્વીકારવું પડશે. અને બુદ્ધની જોવાની પ્રક્રિયા, બતાવવાની પ્રક્રિયાને વિપશ્યના કહેવામાં આવે છે.

વિપશ્યના એક ખૂબ જ સરળ પ્રથા છે. તમારા આવતા અને જતા શ્વાસના સાક્ષી બનો. શ્વાસ એ જીવન છે. તમારા આત્મા અને તમારા શરીર શ્વાસ દ્વારા જોડાયેલા છે. શ્વાસ એ પુલ છે. આ બાજુ શરીર છે, તે બાજુ ચેતના છે, અને મધ્યમાં શ્વાસ છે. જો તમે શ્વાસને યોગ્ય રીતે, અનિવાર્યપણે, અનિવાર્યપણે જોશો, તો તમે તમારી જાતને શરીરથી અલગ જાણશો. શ્વાસનું નિરીક્ષણ કરવા માટે તમારે તમારા આત્મ-ચેતનામાં સ્થિર થવું જરૂરી રહેશે. બુધ્ધ એવું નથી કહેતા કે આપણે આત્મામાં વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ. પણ શ્વાસ જોવાનો બીજો કોઈ રસ્તો નથી. જે શ્વાસનું અવલોકન કરે છે તે શ્વાસથી જુદો થઈ જાય છે, અને જે શ્વાસથી જુદો થઈ જાય છે તે શરીરથી જુદો થઈ જાય છે. કારણ કે શરીર સૌથી દૂર છે; પછી શ્વાસ લેવામાં આવે છે; તે પછી, તમે છો. જો તમે શ્વાસનું અવલોકન કરો છો, તો શ્વાસનું અવલોકન કરતી વખતે તમે અનિવાર્યપણે શરીરથી અલગ થઈ જશો. શરીર અને શ્વાસથી પોતાને અલગ કરો અને પછી તમે શાશ્વતને જોઈ શકશો. ફક્ત એ ફિલસૂફીમાં જ ઉડાન છે, ઊંચાઈ છે, ઊંડાણ છે. આ સિવાય, દુનિયામાં ન તો કોઈ ઊંચાઈ છે કે ન કોઈ ઊંડાઈ. બાકી બધું નકામી અંધાધૂંધી છે.



ફરીથી, શ્વાસ લેવાનું ઘણી રીતે મહત્વપૂર્ણ છે. તમે જોયું જ હશે કે ગુસ્સામાં શ્વાસ એક રીતે થાય છે અને કરુણામાં તે બીજી રીતે થાય છે. તમે દોડો છો, તે ચોક્કસ રીતે ફરે છે; જો તમે ધીમે ધીમે ચાલો છો, તો તે અલગ રીતે ફરે છે. મન તાવથી તરબોળ થઈ જાય છે અને ચોક્કસ રીતે વર્તે છે; તે તણાવથી ભરેલું છે અને ચોક્કસ રીતે ફરે છે; અને જ્યારે મન શાંત અને શાંત હોય છે, ત્યારે તે અલગ રીતે કાર્ય કરે છે. શ્વાસ લેવાની ક્રિયા લાગણીઓ સાથે જોડાયેલી છે. લાગણી બદલો, શ્વાસ બદલાય છે. તમારા શ્વાસ બદલો, તમારી લાગણીઓ બદલાય છે. બસ પ્રયત્ન કરો. તમને ગુસ્સો આવી શકે છે, પણ તમારા શ્વાસને ડગમગવા ન દો. તમારા શ્વાસ સ્થિર અને શાંત રાખો. શ્વાસના સંગીતને અખંડ રાખો. શ્વાસ લેવાની લય તૂટવી ન જોઈએ. પછી તમે ગુસ્સે થઈ શકશો નહીં. તમે મોટી મુશ્કેલીમાં મુકાઈ જશો; તમે ઈચ્છો તો પણ ગુસ્સે થઈ શકશો નહીં. ગુસ્સો આવે તો પણ તે પડી

જશે. ગુસ્સો આવવા માટે શ્વાસ ઉશ્કેરાયેલો હોવો જરૂરી છે. જો શ્વાસ ઉશ્કેરાયેલો હોય તો આંતરિક કેન્દ્ર ડગમગી જાય છે. નહીંતર ક્રોધ શરીરમાં જ રહેશે. શરીર પર આવતા ક્રોધનો કોઈ અર્થ નથી, સિવાય કે ચેતના તેનાથી ઉશ્કેરાયેલી હોય. જો ચેતના ઉશ્કેરાયેલી હોય, તો આપણે જોડાઈએ છીએ.

પછી વિપરીત પણ સાચું છે: લાગણીઓ બદલો, શ્વાસ બદલાય છે. શું તમે ક્યારેય સવારે ઉગતા સૂર્યને જોતા નદી કિનારે બેઠા છો? લાગણીઓ શાંત હોય છે. મનમાં કોઈ તરંગો નથી. તમે ઉગતા સૂર્યના પ્રેમમાં ડૂબેલા છો. પાછા આવીને જુઓ તમારા શ્વાસને શું થયું? શ્વાસ ખૂબ જ શાંત થઈ ગયા. શ્વાસમાં એક રસ હતો, એક સ્વાદ હતો... છંદનું સર્જન થયું! શ્વાસ સંગીતમય બની ગયા. વિપશ્યના એટલે શ્વાસ બદલ્યા વિના શાંતિથી બેસવું... યાદ રાખો કે પ્રાણાયામ અને વિપશ્યના વચ્ચે આ જ તફાવત છે. પ્રાણાયામમાં શ્વાસને બદલવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવે છે, વિપશ્યનામાં શ્વાસને તેના જેવા જ જોવાની ઇચ્છા હોય છે. જેમ છે તેમ - રફ, સારું, ખરાબ, ઝડપી, શાંત, દોડે છે, ઉતાવળ કરે છે, સ્થિર છે, જેમ છે તેમ!

બુધ્ધ કહે છે કે, જો તમે કોઈ રીતે તમારા શ્વાસને નિયંત્રિત કરવાનો પ્રયાસ કરશો, તો તે પ્રયાસ ક્યારેય મહાન પરિણામો આપશે નહીં. પ્રયત્ન તમારો છે, તમે સૌથી નાના છો; તમારા પ્રયત્નો તમારા કરતા મોટા ન હોઈ શકે. તમારા હાથ નાના છે; જ્યાં પણ તમારા હાથની છાપ હશે, ત્યાં નાનુંપણું હશે.

એટલા માટે બુધ્ધે એવું નથી કહ્યું કે તમારે તમારા શ્વાસ બદલવા જોઈએ. બુધ્ધે પ્રાણાયામનું સમર્થન કર્યું ન હતું. બુધ્ધે કહ્યું: તું ફક્ત બેસો, તું હજુ શ્વાસ લઈ રહ્યો છે; બસ બેસો અને જુઓ કે બધું કેવી રીતે ચાલે છે. જેમ રસ્તાની બાજુમાં બેઠેલી કોઈ વ્યક્તિ પસાર થતા મુસાફરોને જુએ છે, અથવા નદીના કિનારે બેઠેલી કોઈ વ્યક્તિ નદીના વહેતા પ્રવાહને જુએ છે. તમે શું કરશો? જો મોટું મોજું આવે તો તમે તેને જોઈ શકશો અને જો કોઈ મોજું ન આવે તો તમે તેને જોઈ શકશો. જો તમે રસ્તા પર કાર અને બસો જુઓ છો, તો તમે જોશો; જો તે બહાર નહીં આવે, તો તમે જોઈ લેશો. ગાય અને ભેંસ બહાર આવશે તો તમે જોશો. ગમે તે હોય, તેને જેમ છે તેમ જોતા રહો. તેને કોઈપણ રીતે બદલવાની ઇચ્છા તેના પર લાદશો નહીં. બસ શાંતિથી બેસો અને તમારા શ્વાસ પર નજર રાખો. થોડી જ વારમાં, તમારા શ્વાસ વધુ શાંત થઈ જશે. કારણ કે જોવામાં શાંતિ છે.

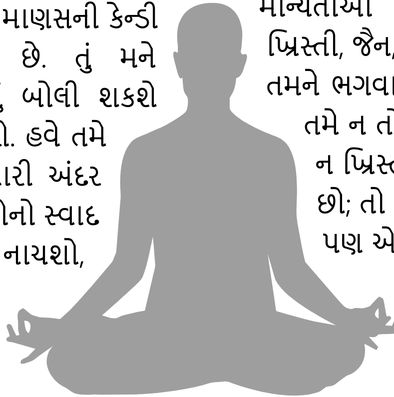
અને પસંદગી કર્યા વિના જોવામાં ખૂબ શાંતિ છે. મારી જાતે કરવાનો કોઈ પ્રશ્ન જ નહોતો. તે જેવું છે તેવું જ સારું છે. જે કંઈ છે તે શુભ છે. આપણી નજર સામે જે કંઈ પસાર થઈ રહ્યું છે, તેની સાથે આપણને કોઈ લેવાદેવા નથી. તો ચિંતા કરવાનો કોઈ પ્રશ્ન નથી, આસક્ત થવાનો કોઈ પ્રશ્ન નથી. ગમે તે વિચારો પસાર થઈ રહ્યા હોય, તેમને નિષ્પક્ષ રીતે જુઓ. શ્વાસના મોજા ધીમે ધીમે શાંત થવા લાગશે. શ્વાસ અંદર આવે છે, સ્પર્શ અનુભવો... નાકમાં. શ્વાસ અંદર ગયો, ફેફસાં પહોળા થયા; તમારા ફેફસાં પહોળા

થતા અનુભવો. પછી બધું એક ક્ષણ માટે થંભી ગયું... એ થંભી ગયેલી ક્ષણનો અનુભવ કરો. પછી શ્વાસ બહાર નીકળે છે, ફેફસાં સંકોચાય છે, તે સંકોચનનો અનુભવ થાય છે. પછી શ્વાસ નાકમાંથી બહાર નીકળ્યો. નાકમાંથી ગરમ શ્વાસ બહાર નીકળતો અનુભવો. પછી બધું એક ક્ષણ માટે અટકી ગયું, પછી એક નવો શ્વાસ આવ્યો.

આ સ્ટોપ છે. શ્વાસ અંદર આવવો, શ્વાસ એક ક્ષણ માટે અંદર રહેવો, પછી શ્વાસ બહાર જવો, શ્વાસ એક ક્ષણ માટે ફરીથી બહાર રહેવો, પછી નવો શ્વાસ અંદર આવવો, આ વર્તુળ છે - શાંતિથી વર્તુળ જોતા રહો. કંઈ કરવાનું નથી, બસ જોતા રહો. આ વિપશ્યનાનો અર્થ છે.

આ જોઈને શું થશે? આ જોવું અદ્‌ભુત છે. તેને જોવાથી જ મનના બધા રોગો અદૃશ્ય થઈ જાય છે. આ જોઈને જ સ્પષ્ટ થાય છે કે હું શરીર નથી. ફક્ત આ જોઈને, વ્યક્તિ સ્પષ્ટપણે અનુભવે છે કે હું મન નથી. અને અંતિમ અનુભવ એ છે કે હું શ્વાસ પણ નથી. તો પછી હું કોણ છું? પછી તમે તેનો કોઈ જવાબ આપી શકશો નહીં. તું મારો જીવ લઈશ, પણ એ મૂર્ખ માણસની કેન્ડી જેવું હશે. એ ઉડાન છે. તું મને ઓળખીશ, પણ હવે તું બોલી શકશે નહીં. હવે તે ચૂપ થઈ જશે. હવે તમે ચૂપ થઈ જશો. તમે તમારી અંદર ગુંજશો, તમે મીઠી વસ્તુઓનો સ્વાદ ચાખશો, તમે ખુશીથી નાચશો, તમે વાંસળી વગાડશો; પણ તમે તે કહી શકશો નહીં. અને વિપશ્યનાની સુવિધા એ છે કે તમે તેને ગમે ત્યાં કરી શકો છો. કોઈને તેનો સહેજ પણ અહેસાસ ન થવો જોઈએ. બસમાં બેસવું, ટ્રેનમાં મુસાફરી કરવી, કારમાં મુસાફરી કરવી, રસ્તાની બાજુમાં, દુકાનમાં, બજારમાં, ઘરે, પલંગ પર સૂવું... કોઈને ખબર પણ ન પડવી જોઈએ! કારણ કે ન તો કોઈ મંત્રનો જાપ કરવાનો હોય છે કે ન તો કોઈ ખાસ શરીરની મુદ્રા પસંદ કરવાની હોય છે. ધીમે ધીમે... તે એટલી સરળ અને સરળ વસ્તુ છે અને એટલી આંતરિક છે કે તમે તેને ગમે ત્યાં કરી શકો છો. અને તમારા જીવનમાં વિપશ્યના જેટલી વધુ ફેલાશે, તેટલા જ તમે એક દિવસ બુદ્ધના આ અદ્‌ભુત આમંત્રણને સમજી શકશો: ઇહી પાસિકો! આવો અને જુઓ!

બુધ્ધ કહે છે: શાસ્ત્રો કહે છે એટલે ભગવાનમાં વિશ્વાસ ન કરો; જ્યારે તમે તેને જુઓ ત્યારે જ તેના પર વિશ્વાસ કરો. બુધ્ધ કહે છે: હું કહું છું એટલે માનશો નહીં. જો તમે તેને સ્વીકારશો, તો તમે તેને ચૂકી જશો. જોવા માટે, મુલાકાત લેવા માટે. અને ફિલસૂફી પોતે જ મુક્તિ આપે છે. માન્યતાઓ કોઈને હિન્દુ, મુસ્લિમ, ખ્રિસ્તી, જૈન, બૌધ્ધ બનાવે છે; ફિલસૂફી તમને ભગવાન સાથે જોડે છે. તો પછી તમે ન તો હિન્દુ છો, ન મુસ્લિમ છો, ન ખ્રિસ્તી છો, ન જૈન છો, ન બૌધ્ધ છો; તો પછી તમે દિવ્ય છો. અને હું પણ એ જ અનુભવ મેળવવા માંગુ છું. એ અનુભવ માણવા લાયક છે.



કૃષ્ણાયણ



કનૈયા થી કૃષ્ણ સુધીની સફર... મનોવેદના અપરંપાર... નેતિ નેતિ...!



- રમેશપુરી યુ. ગોસ્વામી 'સારથિ'
લાકડિયા, ભચાઉ (કચ્છ)

અધ્યાય: ૧

કનૈયાથી કૃષ્ણ સુધી... બંને અલગ અલગ. ભાષા. શૈલિ. શબ્દો. વેશ. કેટલાં રૂપ કૃષ્ણનાં? એક પર નજર ઠરે ત્યાં બીજું રૂપ મળી આવે. એક નામનો તાગ મળે ત્યાં બીજું નામ સામે આવે.

એક પકડો ત્યાં બીજો છટકી જાય રે લોલ...!

અહો આશ્ચર્યમ..!

આજથી બરાબર ૫૨૫૦ વર્ષ પૂર્વે કાજળઘેરી અંધારી રાતે મામા કંસનાં કારાગારમાં કનૈયાનો જન્મ. બાળ કૃષ્ણને મેઘાડંબર વચ્ચે મોતનાં તાંડવ નૃત્યથી બાથ ભીડીને નંદબાબા ગોકુળ લઇ આવ્યા. બીજા ગામે, બીજામાં બાપ પાસે ઉછર્યા. મીઠી ગાળો પણ ખાધી.-

તું બે મા -બાપનો..!

મધુવનમાં ગોપીઓ સાથે રાસ કરતો કનૈયો અને રણભૂમિમાં અર્જુનને ગાંડીવ ચડાવવાનું કહેતા કૃષ્ણ. માખણ ચોરતો કાનુડો અને સોનાની દ્વારિકા નગરીનો દ્વારિકાધીશ. ખાંડણીએ બંધાતો તોફાનો માધવ અને ચીર પૂરતા કૃષ્ણ. નાનકડી ઉંમરે રાક્ષસોનો વધ કરતો કાનો અને મોટી ઉંમરે મિત્ર સુદામા માટે અરવાણે પગે ગડગડતી દોટ મુકતા દ્વારિકા નરેશ કૃષ્ણ. કેટલો ફરક બંનેમાં?

માસી પૂતના, મામા કંસનો વધ કર્યો ત્યારે જ શ્રીમદ ગીતાનો સાર કહી દીધો હતો.:-

અધર્મનો નાશ હો...!

કુરુક્ષેત્રમાં જે અર્જુનને કહ્યું સંબધોની માયાજાળમાં ફસાયા વગર યુદ્ધ કર, આ નાનપણમાં પોતે જ કરી ચૂક્યા હતા..!

બાર, તેર વર્ષની ઉંમરે ગોકુળ - વૃંદાવન છોડી દીધું. કનૈયાથી કૃષ્ણ બનવા દ્વારકા આવ્યા. ગઇ કાલ સુધી જે કાનાને તોફાની કહેતા હતા એ લોકો કનૈયાની પાછળ ચાલી નીકળ્યા હતા. એક મોટું ટોળું સાથે આવ્યું હતું. નદીઓ વચ્ચે ઉછર્યા હતા અને હવે દરિયામાં રહેવું હતું..! પાણી કૃષ્ણને ખુબ વહાલું હતું, પછી એ મીઠું હોય કે ખારું...!

સોનાની નગરી બનાવી. રાધાને વિસરી જવી પડી. પણ વિસરાઇ ક્યાં હતી? રાધા ગરમ દૂધ પીતી તો કૃષ્ણનાં હોઠ પર ફોલ્લા પડી જતા. કેવો અદભૂત પ્રેમ. અહો...!

મા યશોદાનાં લાડ પણ ક્યાં હૈયાથી હેઠાં ઉતર્યા હતાં? ના. ફાંસ વાગતી તો આસપાસ જોવાઈ જતું, હમણાં મૈયા યશોદા લાકડી લઈને મારવા આવશે. જમવાનો સમય થતો ત્યારે થતું હમણાં મા સાદ પાડશે.:-

જમી લે કાન્હા...!

કેટ કેટલું પાછળ છૂટ્યું હતું.

કુરુક્ષેત્રનું યુદ્ધ ખેલાયું ત્યારે વય જૈફ થઇ ગઇ હતી. યુદ્ધ રોકી શકાયું હોત? સવાલ પંપાળવાનું મન થતું. લાખો યોદ્ધાઓ વીરગતિ પામ્યા. કૌરવ - પાંડવનો કચ્ચરઘાણ નીકળી ગયો. કંઈ કેટલાય શ્રાપ મળ્યા. હાર - જીત ઉદ્દેશ્ય હતો? ના. જીત બાદ પણ કૃષ્ણને શું મળ્યું? રક્ત ટપકતી લાશોના ઢગલા. મોતની ચિચિયારીઓ....

વાંસળીના નાદ. મમતાળુ માખણ.. ગોપીઓની મટકી ફોડવી, ભેરુઓ સાથે ધીંગામસ્તી..અને રાધા..! બધું પાછળ રહી ગયું હતું. પાછળ ફરીને જોવાની ફુરસદ શોધ્યા કરતા હતા કૃષ્ણ. લાડના નામની ગુંજ સાંભળવા કાન તરસી રહ્યા હતા. હે માધવ, હે કાન્હા... લાલા... પણ ધસમસતા સમય પ્રવાહમાં ઘણું બધું વહી રહ્યું હતું, ઘણું બધું વહી જવાનું હતું. ગાંડીવના ટંકારવ

વચ્ચે પણ મનાંગણમાં રાધાનો સાદ ગુંજી જતો. પાછું વળી શકાયું હોત તો એક પળનોય પણ વિલંબ કર્યા વગર પાછા ફર્યા હોત કૃષ્ણ. ગોકુળ છોડ્યું ત્યારે કહ્યું ન હતું - હું પાછો ફરીશ.. છતાં મન લલચાઈ રહ્યું હતું. મુત્સદ્દી રાજનેતા બનવામાં શું મળવાનું હતું? નિયતિ જબરો ખેલ ખેલી હતી. કુરુક્ષેત્ર યુધ્દ્ બાદ દ્વારકા પરત ફરતા કૃષ્ણની મનોસ્થિતિ શું હશે? રથનાં ચક્રોમાંથી રુધિર ઊડતું હશે.

પાંડવ બંધુઓ સરખો ધન્યવાદ કહેવાની સ્થિતિમાં કે રાજપાટ ભોગવવાની હાલતમાં નહોતા રહ્યા. ભેંકાર...બધું જ ભેંકાર ભાસી રહ્યું હતું. સ્ત્રીઓનું કલ્પાંત કાનમાં તીરની જેમ ભોંકાતું હતું. વાતાવરણ ઉદાસ થઈ ગયું હતું. ધુળની ડમરીઓ ઉડતી હતી. આજના સંદર્ભમાં કહીએ તો, હરિયાણાથી ગુજરાત આવતા રસ્તામાં ખાસ કંઈ બોલ્યા નહોતા. શ્રી કૃષ્ણનો સારથિ દારુક પ્રભુની મનોસ્થિતિ જાણતો હતો. પૂછવાનું મન થતું હતું. પણ કદાચ હિંમત નહોતી ચાલતી. અથવા તો જવાબની જાણ હતી. યુધ્દ્ જીતી આવે એમનું સન્માન કરવામાં આવે. પણ કૃષ્ણનું સન્માન નહોતું કરવામાં આવ્યું. એક મહાન સામ્રાજ્ય, એક મહાન વંશ ઉજડ બની ગયો હતો. દિવસો સુધી અલાયદા કક્ષમાં પુરાઈ રહ્યા હતા કૃષ્ણ. મૌન. ખામોશી. અશબ્દ મનમાં રણભૂમિના ચિત્કારો ગુંજતા હતા. ઘણી બધી નજરો એક સામટી ફરિયાદો કરતી હતી. લાખો વિધવાઓની બંગડીઓ તૂટવાનો અવાજ કાનમાં વાગ્યો હતો, ખણણણ...!

અનાથ થઈ ગયેલાં બાળકોની હિબક સંભળાતી હતી.

નવોઢાની સુની આંખોમાં કૃષ્ણ જોઈ નથી શક્યા. માના સુના થઈ ગયેલા ખોળાઓ કેવી રીતે ગમી શકે? વૃધ્દ્ બાપની ધ્રૂજતી ટેકણ લાકડીને થામવા દોડી પડવાનું મન થઇ આવ્યા કરતું હતું. દીવાલોને આંખો ઉગી હતી. જમણના કોળિયામાં માનવ માંસની ગંધ આવતી હતી? છળી પડાયું હતું? અષ્ટ રાણીઓ પૂછતી.:-

"કેમ હમણાં હમણાં મનચક રહો છો ભલા?"

શું જવાબ આપવો? નિયતિના દ્રશ્યો ભજવાઈ ગયાં હતાં. મુખ્ય પાત્ર શ્રી કૃષ્ણનું હતું. મંદમંદ સ્મિતમાં ગ્લાનિ ભળી હતી? સમય સ્મિતનું એનાલીસિસ કરતો હોય છે. અને દ્રોપદી. પ્રિય સખી પાંચાલી. એણે પણ ધન્યવાદ નહોતું કહ્યું. શું પામવા ગયા હતા કૃષ્ણ? શું પામીને પાછા ફર્યા હતા. પાંડવ - કૌરવ તો સત્તા માટે લડયા હતા. કૃષ્ણને શું મળવાનું હતું? શું પામવું હતું? કૃષ્ણને કંઈ આપી શકે એવી હેસિયત જગમાં કોઈની નહોતી. ફરજ. હા. ફરજ બજાવવા ગયા હતા સારથિ બનીને. પાછા ફર્યા ત્યારે જીતનું જશ્ન મનાવી શક્યા નહોતા. ન પાંડવ, ન કૃષ્ણ...

યુધ્દ્ બાદ પણ ક્યાં શાંતિ મળી હતી. અપાર વૈભવ. રુતબો. યાદવો છાકટા બન્યા હતા. યુધ્દ્ કરવા માટે અર્જુનને શ્રીમદ ભગવદ્ ગીતા કહેનારા પોતાના જ પરિવારને શાંતિ રાખવાનું સમજાવી નથી શકતા. કુરુક્ષેત્ર બાદ શ્રી કૃષ્ણ થોડા શાંત થઈ ગયા હતા. નશીબનો ખેલ હતો. જાણતા જ હતા બધું. છતાં...

કૃષ્ણનો ઉદ્દેશ્ય પૂરો થયો છે. અનેક શ્રાપ જળાની જેમ વળગ્યા છે. ગાંધારીએ

પાટો ખોલીને કૃષ્ણ સામે જોયું હોત તો કૃષ્ણનું શરીર વધુ શ્યામ પડી ગયું હોત એટલી ક્રોધાગ્નિ હતી ગાંધારીમાં. સો સો પુત્રો ખોયા હતા. પાંડવ બંધુઓ પણ ક્યાં રાજપાટ કરી શક્યા હતા? બધું મીથ્યા છે... કહીને અંતે હિમાલય હાડ ગાળવા નીકળી જ પડ્યા હતા. જે રાજ્ય માટે લડી લડીને મુંવા એને તણખલાની જેમ ત્યાગ કરીને ચાલી નીકળ્યા હતા. આખા ભારતવર્ષમાં કુરુક્ષેત્રના મેદાનમાં રાજાઓ સેના સાથે જોડાયા હતા. કોઈ પાછું નહોતું ફર્યું. કાળના ખપ્પરમાં હોમાઇ ગયા હતા. ઘર ઘર કાણ મંડાઇ હતી. મરસિયાંના દર્દનાક શબ્દો કૃષ્ણ ઝરૂખે ઉભા ઉભા સાંભળી શકતા હતા. કનૈયાથી શરુ કરેલી જીવન યાત્રા કૃષ્ણ સુધી આવી પહોંચી હતી.

ચાંદીના સફેદ પતરાં જેવી દાઢી ફરકતી રહે છે અને કૃષ્ણ ઝરૂખે ઉભા રહીને ક્ષિતિજની પેલે પાર નીરખ્યા કરે છે. દાઢી વાળો કાનુડો...!

કેવું દ્રશ્ય હશે એ? મેં સમય હું કહ્યા કરતા સમયને ખબર છે બધી. બધાં જ દ્રશ્યો સમય પાસે અકબંધ પડ્યાં છે, પણ એ કોઈને બતાવે નહીં.!

યાદવ પરિવાર અંદરો અંદર ઝઘડી મર્યો. પોતાનાં હાથે જ સોનાની નગરી દરિયામાં ડૂબાડીને ભાલકા તીર્થમાં પારધીનાં હાથે પગમાં તીર ઝીલીને સ્વર્ગ પ્રસ્થાન કર્યું. અંતિમ થોડી ક્ષણોમાં કોને યાદ કરતા હશે ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ? અવશ્ય રાધાજીને. અને મા યશોમતીને. શ્યામલ મુખારવિંદ પર સ્મિત ઝળહળતું હશે. એ પીપળો હજી ઉભો છે સ્મિતનો સાક્ષી.

ભગવાન હોવા છતાં શું પામ્યા કૃષ્ણ...?

સંભવામિ યુગે યુગે... આ વાક્ય મને ખૂબ ગમે છે. હવે રામ કે કૃષ્ણ બનીને નહીં, પણ કલ્કિ બનીને આવશે. નવું નામ, નવો પરિવેશ, નવો ટાસ્ક...

પ૨૫૦ વર્ષ બાદ આજે પણ શ્રી કૃષ્ણ પ્રાસંગિક છે. શ્રીમદ ભાગવત ગીતાના શબ્દે શબ્દમાં જીવનની ફિલોસોફી સમાયેલી છે.

આમ તો સનાતન હિંદુ ધર્મના અનેક ગ્રંથો છે. રામાયણ, મહાભારત, ચાર વેદ, પુરાણ, ઉપનિષદ, ઇત્યાદિ...પણ આ બધા ધર્મ ગ્રંથોમાં સૌથી વધુ પ્રાસંગિક ધર્મ ગ્રંથ ગીતાજી કહેવાયાં છે. વિશ્વ ચિંતકોએ અધ્યાયોનું અધ્યયન કરીને માર્ગદર્શન લીધું છે. તમામ ધર્મના અનુયાયીઓએ ગીતાજીને વાંચીને પોતાનાં મંતવ્યો રજુ કર્યાં છે કે આ સમગ્ર માનવ માત્રની વાત છે. સંસ્કૃતમાં રચાયેલ ગ્રંથમાં ૧૮ અધ્યાય છે. ૭૦૦ શ્લોકો છે. જેમાં

(૧) અર્જુનવિષાદ યોગ, (૨) સાંખ્ય યોગ, (૩) કર્મ યોગ,(૪) જ્ઞાનકર્મ સન્યાસ યોગ,(૫) કર્મ સન્યાસ યોગ, (૬) આત્મ સંયમ યોગ, (૭) જ્ઞાન વિજ્ઞાન યોગ, (૮) અક્ષરબ્રહ્મ યોગ, (૯) રાજવિદ્યા રાજગ્યુહ યોગ, (૧૦) વિભૂતી યોગ,(૧૧) વિશ્વરૂપ દર્શન યોગ, (૧૨) ભક્તિ યોગ, (૧૩) ક્ષેત્રક્ષેત્રેજ્ઞ યોગ, (૧૪) ગુણત્રયવિભાગ યોગ, (૧૫) પુરુષોત્તમ યોગ, (૧૬) દેવસુરસંપ દ્રીવભાગ યોગ,(૧૭) શ્રદ્ધાત્રય વિભાગ યોગ,(૧૮) મોક્ષ સન્યાસ યોગનો સમાવેશ થાય છે. આદિ જગદગુરુ શંકરાચાર્ય સ્વામીએ શાંકરા ભાષ્ય સંસ્કૃત

ભાષામાં અનુવાદ કરેલ. તેરમી સદીમાં સંત જ્ઞાનેશ્વરએ મરાઠી ભાષામાં સૌને સમજાય એવી સરળ ભાષામાં જ્ઞાનેશ્વરી ગીતા લખી હતી. સમય સમય પર અનેક સંતોએ ગીતાને પોતપોતાની ભાષામાં અનુવાદ કર્યો. લોકમાન્ય ટિળકે ગીતા રહસ્ય લખ્યું. સ્વામી વિવેકાનંદએ ભક્તિયોગ, જ્ઞાન યોગ, રાજયોગ પર અનેક પુસ્તકો લખ્યાં. અનેક પ્રવચનો આપ્યાં. મહાત્મા ગાંધી, યોગેશ્વરજી, રામસુખ દાસજી, મુકતાનંદ સ્વામી, પાંડુરંગ આઠવલે, એ. સી. ભક્તિ વેદાંત સ્વામી સહિત અનેક વિદ્વાનોએ ગીતાને પોતપોતાની શૈલિમાં રજુ કરી. વિશ્વના અનેક ખ્યાતનામ લેખકો, ઇતિહાસકારોએ ગીતાજી પર પુસ્તકો લખ્યાં છે. ૧૭૮૫માં વૉરન હેસ્ટીગ ચાર્લ્સ વિલ્કીન્સ દ્વારા ગીતાજીનું અંગ્રેજીમાં અનુવાદ કરવામાં આવેલ. આ કદાચ પ્રથમ અંગ્રેજી ગીતા કહેવાય છે. એડવિન આરનોર્લ્ડએ આ ગ્રંથનો અંગ્રેજીમાં અનુવાદ કરીને નામ આપ્યું ધ સોંગ સોલીસિયેલ. આ બંને અનુવાદોથી વિશ્વમાં ગીતાનું મહાત્મ્ય ખુબ ચર્ચામાં આવ્યું. લોકો ભારતીયતા પ્રત્યે ઉંડાણથી વિચારવા મજબુર થયા. સ્કેલેગેલએ લેટિનમાં અને વૉન હમબોલ્ડએ જર્મની ભાષામાં અનુવાદ કરેલ. લેરેન્સ નામના જિજ્ઞાસુ સાહિત્યકારે ફ્રેન્ચમાં, ગાલાનોસોએ ગ્રીક ભાષામાં અનુવાદ કરેલ. ત્યાર બાદ તો જગત આખું શ્રીમદ ભગવદ્ ગીતાને માને છે.

કૃષ્ણ એક ઓપન સિક્રેટ છે. જેમ જેમ જાણો, તેમ તેમ ગૂઢ રહસ્ય ખૂલતાં જાય. નેતિ નેતિ...!



શબ્દ બાણ

(કાન ગીત)

કાહે મિસરી માંખનિયાં છોડ દિન્હી રે, (૨)
મોરી કોરી ગગરિયાં ફોડ દિન્હી રે !
મેં તો ચલી થી પિયુજીરી વાટે,
માધો મિલ ગયે પનઘટ રી ઘાટે.
કાહે બિછાઇ દિયે રાહોં મેં કાંટે,
મોરી ગોરી કલઇયાં મરોડ દિન્હી રે.(૨)
મોરી કોરી ગગરિયાં ફોડ દિંન્હી રે..!
આજ સે કાન્હા તું મોસે નાં બતિયાંના (૨),
વારી વારી નાં મોહે સતિયાંના,
મેં કહુંગી મૈયા યશોદા કો,
અબ તુમ્હારે કાન્હા કો રોકો,
મોરી ભીગી ચુનરિયાં નિચોડ દિન્હી રે (૨).
મોરી કોરી ગગરિયાં ફોડ દિન્હી રે...!
'સારથિ' બરસે રંગ રંગ ગગનિયાં,
કૂહૂ કૂહૂ બોલે કારી કોયલિયાં.
કાહે ફૂટી ગગરિયાં જોડ દિન્હી રે (૨),
મોરી કોરી ગગરિયાં ફોડ દિન્હી રે...!
કાહે મિસરી માંખનિયાં છોડ દિન્હી રે (૨),
મોરી કોરી ગગરિયાં ફોડ દિન્હી રે.

-'સારથિ'

પપ્પા...



પપ્પાની કિંમત....

પપ્પાની કિંમત આપણે રોજ નથી કરતા..... એ દોડ્યા કરે છે એટલે એના તરફ ધ્યાન નથી જતું..... એની કમર દુખવાની કે હ્રદયમાં દુખાવાની ફરિયાદ આપણા કાન સુધી નથી પહોચતી..... એટલે પપ્પા આપણને હંમેશા ફિટ લાગે છે. પણ....!! કેટલાયે હરતા ફરતા પપ્પા સવારે ઉઠતાં નથી ત્યારે એની સાથે ઘણી વાતો કરવાની રહી જ જાય છે.... એનાં "SILENT ATTACK" પાછળ કેટલાય ઘોંઘાટ જવાબદાર હશે શી ખબર...?

પપ્પા એટલે દીકરાને નોકરી ન મળે અને દીકરીને સારું સાસરું ન મળે ત્યાં સુધી મનમાં ને મનમાં મૂંઝાતા અને છતાં બહારથી હિંમત આપતા રહેતા એવા વડીલ જેને અચાનક જ વૃધ્ધત્વ આવી જાય છે.



દીકરી સાસરે જાય અને પપ્પા નામના આ વૃક્ષમાં અચાનક પાનખર બેસી જાય છે. સાંજનો સુરજ એને ચશ્માામાંથી પણ ધૂંધળો દેખાય છે. પણ એની આંખનું પાણી ક્યારેય એની કોરની સીમાને લાંઘતું નથી.

દીકરીની વિદાય વખતે કદાચ એટલે જ આઘા પાછા થઈ જતા હશે. કારણકે એકવાર આ બંધ તૂટતો હશે તો પછી શહેર ના શહેર તણાઈ જતા હશે.

પપ્પા.... જેના ખભ્ભે બેસીને મેળો પણ જોઈ શકાય અને શેરબજારમાં ડૂબી જઈએ તો જેના ખભ્ભે રડી પણ શકાય.

પપ્પા એટલે એવી યાત્રા જે યાત્રાનું મૂલ્ય એના અંતિમ વિસામા પછી જ આંકી શકાય.

જે પપ્પા આખી જિંદગી શું કર્યા કરતા હતા એ ખબર ન હોય એની અંતિમ યાત્રામાં એની પાછળ આવતી લાઈન જોઈને ખબર પડે કે પપ્પા આખી જિંદગી બોલ્યાં વગર કંઈ કેટલુંય કરતા રહ્યા હશે...!!!

પપ્પા... તમે દેખાતું ઘર નથી, તમે ના દેખાતો એવો ઈમારતનો પાયો છો. તમે પુષ્પ નથી, તમે સુગંધ છો. તમે રસ્તો નથી. સાઈન બોર્ડ છો. અંધારામાં પણ રસ્તો બતાવતા રહો છો.

પપ્પાને કહીએ કે તમે ઘરની એવી વ્યક્તિ છો જેનાં પૈસાથી અમે ઈચ્છા પૂરી કરી છે કે નહિ એ તો નથી ખબર પણ બે સમયની રોટલી એનાથી જ મળી છે.

તમને કાચી કે પાકી પણ છત આપી છે. *આપણે શાંતિની નિંદર માણી રહ્યા છીએ તો એમની આંખોએ ચોક્કસ ઉજાગરા વેઠ્યા હશે. હંમેશા પપ્પાનાં કઠોર હ્રદયની પાછળ છૂપાયેલી કોમળતાને ઠેસ ના પહોંચાડતા...!!

પપ્પાને કદાચ તમારી નવી ટેકનોલોજી કે નવી આઇ.ટી ની દૂનિયામાં સમજ ના પડે અથવા ઓછું ફાવે તો... હળવેકથી વ્હાલ કરીને સમજાવજો પણ કયારે પણ એવું ના બોલતા કે, તમને ખબર ના પડે! ચૂપ રહો..!! ખાસ કરીને, મમ્મીની હાજરીમાં કે તમારી વહુ કે છોકરા-છોકરીઓની હાજરીમાં તો નહી જ...!!

કેમ, કે તમારી ગેરહાજરીમાં પપ્પા સાથે ઘણા અપમાનજનક વર્તણૂંક તમારા છોકરા કે છોકરી કે વહુઓ કરતા થઈ જશે. માટે આવી પળ કયારે પણ આવવા ન દેતા.

હંમેશા માન-સન્માન જ આપજો, ભલેને એમની ૧૦૦ ભૂલો થાય.

પિતા વગરની જિંદગી
એટલે ભગવાન વગર નું મંદિર.

દશનામ
ક્વિઝ-૬



દશનામીઓ માટે જરૂરી દશ જાણકારી...

* આ ચીનમાં દંડીત કરીને મોકલેલી એક મઢીનું નામ છે...
  (એ) લાઓમા મઢી
  (બી) તાઓમા મઢી (સી) લામા મઢી

* શકિત પુજન પાઠમાં જોગિની ગાદી કઈ દિશામાં હોય છે ?
  (એ) દક્ષિણ દિશામાં (બી) પૂર્વ દિશામાં (સી) ઉત્તર દિશામાં

* લામા મઢીને દંડીત કરીને આ દેશમાં મોકલેલી હતી?
  (એ) પાકિસ્તાન (બી) ચીન
  (સી) જાપાન

* દશનામ ગોસ્વામી સમાજમાં પુરૂષોની સમાધીનું પ્રતિક શું છે ?
  (એ) ચરણ-કમલ (બી) શિવલિંગ
  (સી) જયોતિ

* દશનામ ગોસ્વામી સમાજમાં કોની સમાધીમાં ચરણકમલ પ્રતિક તરીકે રાખવામાં આવે છે ?
  (એ) પુરૂષ (બી) મહિલા (સી) બાળક

* શકિત પુજન પાઠમાં આચાર્ય ગાદી કઈ દિશામાં હોય છે ?
  (એ) દક્ષિણ દિશામાં (બી) પૂર્વ દિશામાં (સી) પશ્ચિમ દિશામાં

* દશનામ ગોસ્વામી સમાજમાં કોની સમાધીમાં શિવલીંગ પ્રતિક તરીકે રાખવામાં આવે છે ?
  (એ) મહિલા (બી) બાળક (સી) પુરૂષ

* શકિત પુજન પાઠમાં આચાર્ય ગાદી કયા ખૂણામાં હોય છે?
  (એ) વાયવ્ય ખૂણામાં (બી) નૈઋત્ય ખૂણામાં (સી) અગ્નિ ખૂણામાં

* શકિત પુજન પાઠમાં જોગિની ગાદી કયા ખૂણામાં હોય છે ?
  (એ) વાયવ્ય ખૂણામાં
  (બી) નૈઋત્ય ખૂણામાં
  (સી) અગ્નિ ખૂણામાં

* ચીનમાં દંડીત કરીને મોકલેલી મઢી કેટલી છે?
  (એ) ૪ (બી) ૧ (સી) ૨

સ્વાસ્થ્ય
જાળવણી





ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઈ
જામનગર

હળદરને પાણીમાં મિક્સ કરીને પીવાના 7 ફાયદા...

હળદરને પાણીમાં મિક્સ કરીને પીવાના 7 ફાયદા છે.

1. હૂંફાળું હળદરનું પાણી પીવાથી મગજ તેજ બને છે. સવારે હળદરનું નવશેકું પાણી પીવાથી મન તેજ અને ઉર્જાવાન બને છે.

2. જો તમે દરરોજ હળદરનું પાણી પીવો છો તો તેનાથી લોહીમાં રહેલી ગંદકી સાફ થાય છે અને લોહી જામતું નથી, તે લોહીને શુદ્ધ કરે છે અને હૃદયને રોગોથી પણ બચાવે છે.

3. લીવરની સમસ્યાથી પીડિત લોકો માટે હળદરનું પાણી કોઈ દવાથી ઓછું નથી કારણ કે હળદરનું પાણી લીવરના કોષોને નવજીવન આપે છે. આ સિવાય હળદર અને પાણીના સંયુક્ત ગુણ પણ લીવરને ઈન્ફેક્શનથી બચાવે છે.

4. હાર્ટ પ્રોબ્લેમથી પીડિત લોકોએ હળદરનું પાણી પીવું જોઈએ કારણ કે હળદર લોહીને ઘટ્ટ થવાથી રોકે છે, જેનાથી હાર્ટ એટેકની શક્યતા ઓછી થઈ જાય છે.

5. હળદરના પાણીમાં લીંબુ ભેળવીને પીવાથી શરીરની અંદર એકઠા થયેલા ઝેરી તત્વો બહાર નીકળી જાય છે, જેને પીવાથી શરીર પર વધતી ઉંમરની અસર થતી નથી. હળદરમાં ફ્રી રેડિકલ્સ હોય છે જે સ્વાસ્થ્ય અને સુંદરતા વધારે છે.

6. જો શરીરમાં કોઈ પ્રકારનો સોજો હોય અને તે કોઈ દવાથી ઠીક ન થઈ રહ્યો હોય તો તમારે હળદરનું પાણી પીવું જોઈએ. હળદરમાં કર્ક્યુમિન હોય છે જે સાંધામાં બળતરા અને અસહ્ય દુખાવો મટાડે છે. હળદરનું પાણી બળતરા માટે સંપૂર્ણ દવા છે.

7. હળદર કેન્સરને મટાડે છે. હળદર કેન્સર સામે લડે છે અને તેને વધતા પણ રોકે છે કારણ કે હળદર કેન્સર વિરોધી છે અને જો તમે અઠવાડિયામાં ત્રણ દિવસ હળદરનું પાણી પીશો તો ભવિષ્યમાં હંમેશા કેન્સરથી બચી જશો.

બોધ
કથા





મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત

અભિપ્રાય કેમ સતત બદલાતો રહે છે?

કોઈના માટે પણ *અભિપ્રાય* બાંધતા પહેલા...

તમે પરસેવે રેબઝેબ છો. ખુબ તરસ લાગી છે. પણ ક્યાંય પાણી નથી મળે તેમ. એવામાં તમે એક ઝાડનાં છાયામાં થાક ખાવાં ઊભાં રહો છો!

ત્યાં જ સામેથી એક મકાનનાં પહેલાં માળની બારી ખુલે છે ને તમારી અને તે વ્યક્તિની આંખો મળે છે. તમારી હાલત જોઇને તે વ્યક્તિ તમને હાથથી પાણી જોઇએ છે તેવો ઇશારો કરે છે. હવે તમને એ વ્યક્તિ કેવો લાગે?

આ તમારો પહેલો અભિપ્રાય છે!

તે વ્યક્તિ નીચે આવવાનો ઇશારો કરીને બારી બંધ કરે છે. ૧૫ મિનિટ થવાં છતાંયે નીચેનો દરવાજો નથી ખુલતો. હવે તે વ્યક્તિ પ્રત્યે તમારો અભિપ્રાય શો છે?

આ તમારો બીજો અભિપ્રાય છે!

થોડીવાર પછી દરવાજો ખુલે છે અને તે વ્યક્તિ એમ કહે કે: 'મને વિલંબ થવા માટે માફ કરજો, પણ તમારી હાલત જોઇને મને પાણી કરતાં લીંબુનું શરબત આપવું યોગ્ય લાગ્યું! માટે થોડી વધુ વાર લાગી!'

હવે તે વ્યક્તિ વિષે તમારો અભિપ્રાય શો?

યાદ રાખજો કે હજુ તો પાણી કે શરબત કાંઇ મલ્યું નથી ને તમારો ત્રીજો અભિપ્રાય મનમાં જ રાખો.

હવે જેવું તમે શરબત જીભને લગાવો છો ત્યાં જ તમને ખ્યાલ આવે કે તેમાં ખાંડ જરા પણ નથી.

હવે તે વ્યક્તિ તમને કેવો લાગે છે?

તમારો ખટાશથી ભરેલો ચહેરો જોઈને, એ વ્યક્તિ ધીમેથી ખાંડનું પાઉચ કાઢે ને કહે, તમને ફાવે તેટલું ઉમેરી દો.

હવે તે જ વ્યક્તિ વિષે નો તમારો અભિપ્રાય શો?

એક સામાન્ય પ્રસંગમાં પણ જો આપણો અભિપ્રાય આટલો ખોખલો અને સતત બદલાતો હોય તો, આપણે કોઇના પણ વિશે અભિપ્રાય આપવાને લાયક સમજવાં જોઈએ કે નહીં!?

હકીકતે દુનિયામાં એટલું સમજાણું કે, 'જો તમારી અપેક્ષાના ચોગઠામાં બંધબેસતું વર્તન સામેની વ્યક્તિ કરે તો તે સારી, નહીં તો..... તે ખરાબ!'

ખુબજ રસપ્રદ મુદ્દો છે, જાતે જ વિચારી જુઓ.

હાસ્ય

કણિકાઓ



દર્શનપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત

- ડોક્ટર(મહિલાને) : બેન તમારામાં હિમોગ્લોબીન ઓછું છે. આયર્ન પણ ઓછું છે. કેલ્શિયમની પણ કમી છે અને વિટામીન ડી તો સાવ નહિવત છે.

  મહિલા: બસ કરો ડોક્ટર સાહેબ, કાંઇક રીત રાખો.... આટલી કમી તો મારા સાસુએ પણ કદી મારામાં નથી કાઢી

• • •

- એક કલ્લાક લેકચર આપીને સાહેબે વિધાર્થીઓને પૂછ્યું કે

  "આ તમે ડોકા હલાવ હલાવ કરો છો ..પણ હું ભણાવું છું એમાં તમને ખબર તો પડે છે ને ! ..

  સમજાય છે ને ?"

  છેલ્લી બેંચ પરથી એક છોકરાએ ઉભા થઇ ને કીધું કે, સાયેબ ...અમારું તો જે થવું હોય એ થશે ..

  પણ આ બહાને તમારું પાકુ થતું હોય તો અમને વાંધો નથી.

• • •

- એ દિવસે તો ઉડતા પંખીઓ પણ ચોંકી ને હવામાં ઉભા રહી ગયા.

  જયારે પત્ની બોલી : સાંભળો છો... તમે ગાડીમાં એ.સી. ચલાવો છો, એનું બીલ ઘરે આવે છે કે દુકાને??

• • •

- પ્લેન લેન્ડ થવાની તૈયારીમાં હતુ, પાઈલોટ એનાઉન્સ કરતો હતો

  " હવે આપણે બે મિનીટમાં લેન્ડ કરીશુ.... ઓ માય ગોડ"

  ઓ માય ગોડ સાંભળીને થોડી વાર પ્લેનમાં એકદમ શાંતિ છવાઇ ગઈ,

  બધા ગભરાઈ ગયા હતા "શું થયુ?"

  પાછુ પાઈલોટે એનાઉન્સ શરુ કર્યુ,

  "માફ કરજો, એનાઉન્સ કરતી વખતે કોફી મારા શર્ટ પર પડી મારું શર્ટ બગડ્યુ"

  Kaka ગુસ્સામાં ઉભા થઇ કહે

  "ટણકના પેટના, તારા "ઓ માય ગોડ" માં તારુ તો શર્ટ બગડ્યુ પણ, અહી મારુ ધોતિયું બગડી ગયુ...!!!"

• • •

- એક માણસ લંગડતો આવતો હતો.

  તેને જોઈને બે ડોક્ટરો એકબીજામાં લડવા લાગ્યા!

  પહેલો ડોક્ટરઃ જાણે પગ ભાંગી ગયો છે!

  બીજો ડોક્ટરઃ તેનો અંગૂઠો તૂટી ગયો હોય એવું લાગે છે!

  બંને વચ્ચે ઘણી દલીલો થાય છે, તો ત્રીજા ડૉક્ટર કહે ચાલો તેને જ પૂછીએ!

  ડોક્ટરઃ તમારા પગનું હાડકું તૂટી ગયું છે?

  વ્યક્તિ: ના, મારા ચપ્પલ તૂટી ગયા છે!

હેલ્થ
ટીપ્સ



તમારા હૃદય માટે આરોગ્ય તપાસો...



ડૉ. સાગરગીરી આર. ગોસાઈ
જામનગર

સ્વસ્થ રહેવા અને આવનારી સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાને વહેલાસર શોધવા માટે તમારે નિવારક તપાસ કરવાની જરૂર છે.

બ્લડ પ્રેશર : દર બે વર્ષે તમારું બ્લડ પ્રેશર ચેક કરાવો જો તે સામાન્ય હોય, તમારી ઉંમર 40 વર્ષથી ઓછી હોય અને હાઈ બ્લડ પ્રેશરનો કોઈ પારિવારિક ઈતિહાસ ન હોય. જો તમે 40 થી વધુ છો, તમારું બ્લડ પ્રેશર વધારે છે, અથવા તમારી પાસે હાઈ બ્લડ પ્રેશર, સ્ટ્રોક અથવા હાર્ટ એટેકનો વ્યક્તિગત અથવા પારિવારિક ઇતિહાસ છે, તો તે વાર્ષિક તપાસો. તમારા ડૉક્ટરની સલાહ લો.

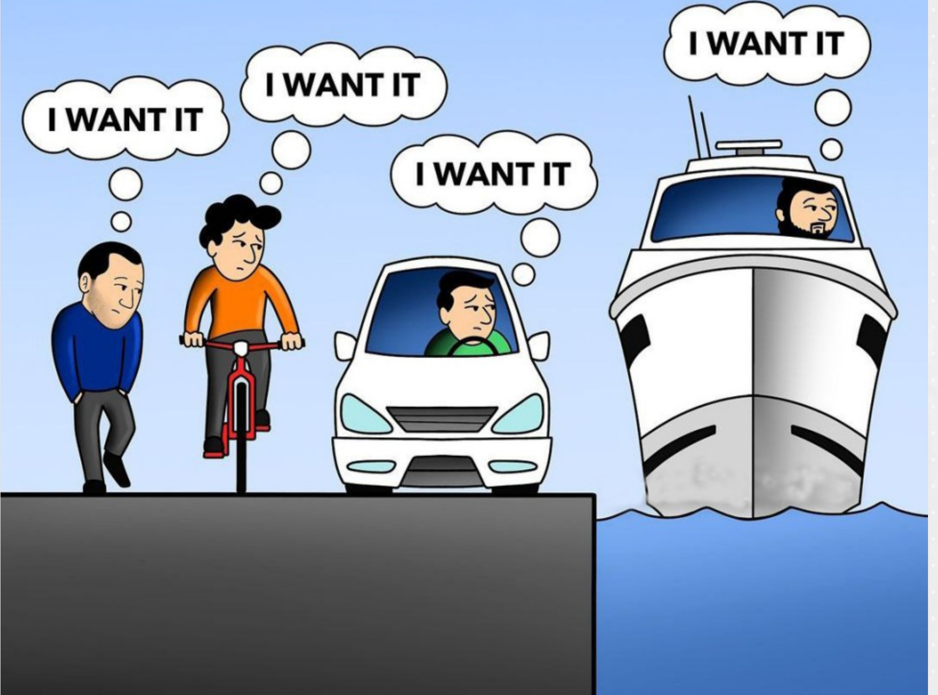
રક્ત પરીક્ષણો : અન્ય વસ્તુઓની સાથે કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર અને બ્લડ ટ્રાઇગ્લિસરાઈડ્સ તપાસો. ઉચ્ચ સ્તર હૃદય રોગ સહિત વિવિધ આરોગ્ય સમસ્યાઓના વધતા જોખમને સૂચવી શકે છે. જો તમારી ઉંમર 45 થી વધુ છે, તો તમારે દર પાંચ વર્ષે એકવાર આ રક્ત પરીક્ષણો કરાવવા જોઈએ. જો તમને હૃદયરોગનું ઉચ્ચ જોખમ હોય અને તમારો પારિવારિક ઇતિહાસ હોય, તો તમારે 40 વર્ષની ઉંમરથી દર વર્ષે પરીક્ષણ કરાવવું જોઈએ.

ઇલેક્ટ્રોકાર્ડિયોગ્રામ (ECG) : આ એક બિન- આક્રમક અને પીડારહિત તબીબી પરીક્ષણ છે જે હૃદય (હૃદય) સંકુચિત થતાંની સાથે ઉત્પન્ન થતી વિદ્યુત પ્રવૃત્તિને માપીને કાર્ડિયાક (હૃદય) અસાધારણતાને શોધી કાઢે છે.

સ્થૂળતા પરીક્ષણો : વધુ વજન એ રક્તવાહિની રોગ અને ડાયાબિટીસ સહિતની ઘણી સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિઓ માટે નોંધપાત્ર જોખમ પરિબળ છે. તમારા ડૉક્ટરને દર બે વર્ષે તમારા બોડી માસ ઇન્ડેક્સ (BMI) અને કમરનું માપ તપાસવા કહો. જો તમને વધારે જોખમ હોય, તો તમારે તમારા વજનની વધુ વારંવાર તપાસ કરાવવી જોઈએ.

ચિત્ર
સંદેશ

તમને હંમેશા એ **જોઈએ** છે
જે તમારી **પાસે નથી.**



You Always **Want**
What You **Don't Have**

ધન્યવાદ

આભાર

ૐ નમો નારાયણ,

અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ **'દશનામ સરક્યુલર'** ઈ-મેગેઝીનનો **માર્ચ–૨૦૨૫**નો **૩૨મો** અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરીએ છીએ. આપના સહકાર બદલ આપ સર્વે જ્ઞાતિબંધુઓ, વાચક મિત્રો, લેખક બંધુઓ સર્વેનો દિલથી આભાર વ્યકત કરૂં છું...

મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-સ્નેહીજનો-મિત્રોના ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરજો.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યકિત, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝિનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને **વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ–મેલ** પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક આપ અમારી **ટેલિગ્રામ ચેનલ, વોટ્સએપ ગ્રુપ, ગુગલ ડ્રાઈવ** તેમજ **ઈન્ટરનેટ આરકાઈવ** પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો. જેની લિંક આ અંકમાં આપેલી છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ–મેગેઝીનના અંકો સમાજના લાખો લોકો સુધી પહોંચે છે. દરેકના અભિપ્રાય, સૂચનો પણ મળે છે. આપનો ખૂબ ખૂબ ધન્યવાદ.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ...
ૐ નમો નારાયણ...

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી



દશનામ
સરક્યુલર

માસિક ગુજરાતી ઈ-મેગેઝિન

દર મહિને અંક પ્રાપ્ત કરવા માટે

 વોટ્સએપ ગ્રુપ JOIN 

 ટેલિગ્રામ ચેનલ JOIN 

 ગુગલ ડ્રાઈવ CLICK 

 INTERNET Archive
ગુજરાતી **ઓડિયો** સાથે. CLICK 

શત્ શત્ નમન

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ।।

પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી



રબારીકા - જામજોધપુર / સુરત.